

# halt<sup>2</sup> diabetes

Diabetes Liga

**GROEPSSESSIES**  
**GEZONDE**  
**VOEDING OP**  
**VERWIJZING**

**DOE MEE EN GEEF JE**

**GEZONDHEID EEN BOOST**

In 6 groepssessies ga je samen met een diëtist(e) aan de slag om gezonder te eten. Deze groepssessies worden georganiseerd voor personen met een verhoogd diabetesrisico en zijn gratis op verwijzing van de huisarts (zie kader)

Uiteraard krijg je eerst een infosessie aangeboden. Hier kom je alles te weten over gezonder leven, hoe je diabetes type 2 kan voorkomen en hoe je kan deelnemen aan de groepssessies.

Open infosessie, inschrijven verplicht via de diëtiste.

## WAAR & WANNEER:

- Huis Van de Nielenaar Niel
  - Op donderdag**avond**
- Hof van Crequi Rumst
  - Op donderdag**namiddag**

## PRIJS: Gratis

### HOE DEELNEMEN

- 1. 45 JAAR OF OUDER?** Bereken jouw risico diabetesrisico via [www.gezondheidskompas.be](http://www.gezondheidskompas.be) of via de papieren diabetes risicotest (FINDRISC)
- 2. FINDRISC SCORE  $\geq 12$ ?** Ga naar je huisarts voor verdere onderzoeken en vraag een doorverwijzing naar de groepssessies Gezonde Voeding op verwijzing in jouw buurt (zie overzicht op de achterzijde). Vrouwen met een voorgeschiedenis van zwangerschapsdiabetes hoeven de risicotest niet in te vullen en kunnen zich onmiddellijk aanmelden voor groepssessies Gezonde Voeding op Verwijzing.
- 3. TYPE 2 DIABETES?** Spreek erover met je huisarts. Afhankelijk van je behandeling komt je terecht in één van de zorgsystemen.

